[@viper]

Mente Curiosa

alto astral

Mente Curiosa - Ano 3, Nº 49 - Fevereiro - 2019



A GRAMA DO VIZINHO...

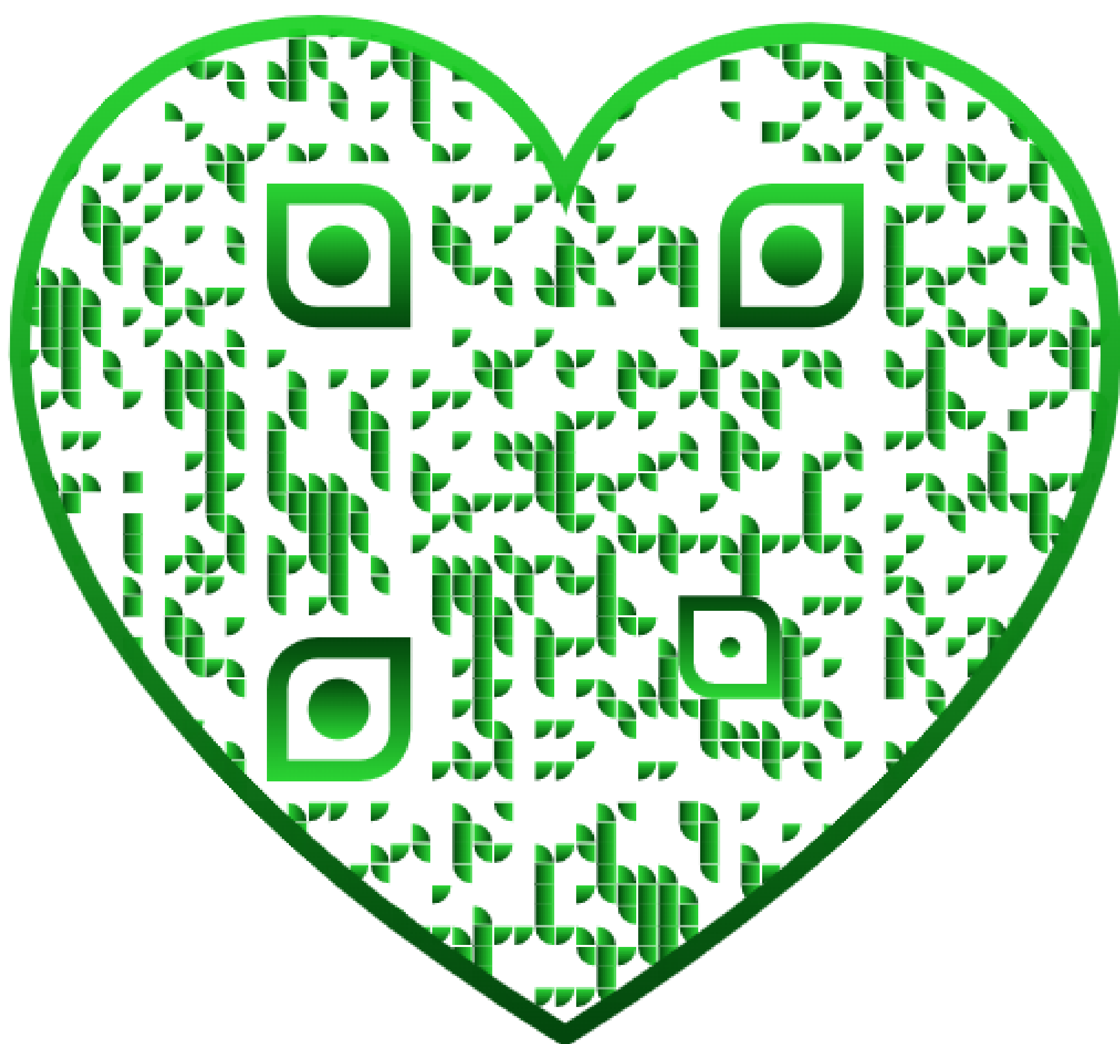
Excesso de redes sociais pode ser prejudicial

VALORIZE-SE!

Aprenda a reconhecer suas qualidades

Como elevar a AUTOESTIMA

Orientações para você começar a gostar mais de si mesmo



GUIA DE NAVEGAÇÃO

Como ler a Mente Curiosa



Deslize o dedo para a esquerda ou para a direita para mudar de matéria.



Deslize o dedo para cima ou para baixo (onde houver essa indicação), para continuar lendo a mesma matéria



Toque em qualquer lugar da tela para ACESSAR O MENU DO APLICATIVO (veja imagem abaixo).



Faça o movimento de pinça para aumentar o texto.

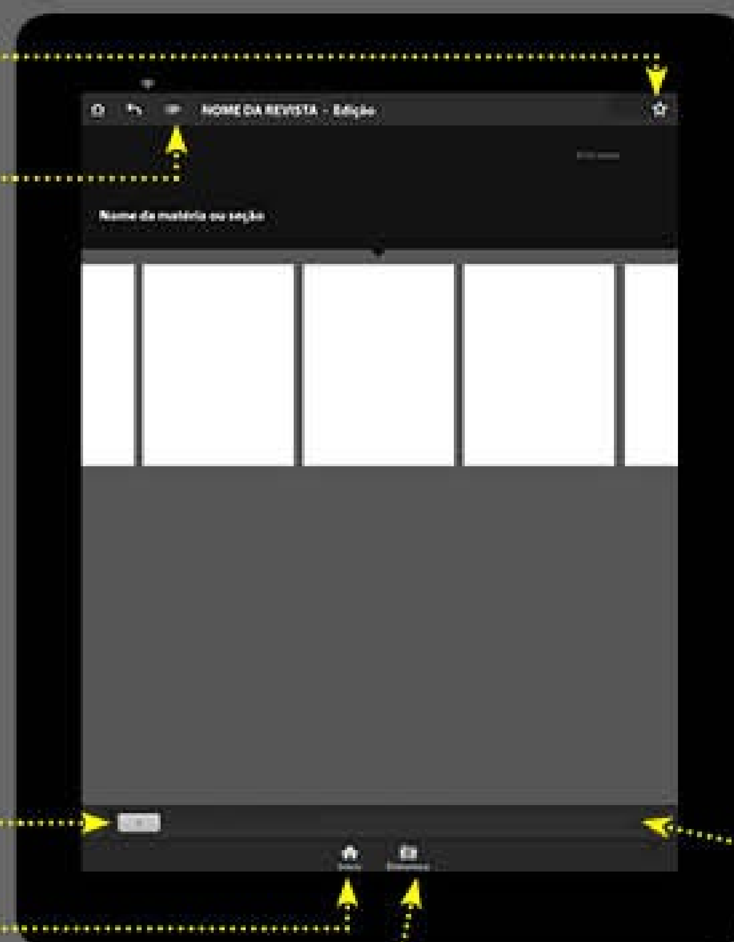
FAVORITOS
Toque para adicionar uma página à sua lista de favoritos

ÍNDICE GERAL
Toque para visualizar o índice completo

MINIATURAS DAS PÁGINAS
Toque na tela 1 vez para aparecer a barra de rolamento horizontal. Deslize a barra para visualizar as miniaturas

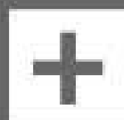
INÍCIO
Veja os produtos e edições que você já fez download

BIBLIOTECA
Exibe produtos disponíveis para download

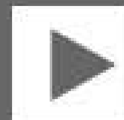




Toque onde há essa indicação para acessar um link.



Toque para ver mais conteúdo



Toque para iniciar vídeo ou áudio



Toque para retornar ao índice da edição

Valorize-se!

Para algumas poucas pessoas, ter uma autoestima elevada é simples. Elas já identificaram as próprias qualidades, sabem como desenvolvê-las e destacá-las no meio dos defeitos. Mas, para outras tantas, reconhecer que possui características positivas já é difícil, o que piora em ambientes competitivos. Seja no trabalho, na universidade, dentro da própria família ou nas redes sociais - que, aliás, é onde mais surge a competição, mesmo que velada - é essencial lembrar que todo mundo tem defeitos e qualidades, altos e baixos, problemas, desafios e conquistas. Você deve conhecer aquele ditado que diz que a grama do vizinho sempre parece mais verde, certo? Então, na hora de trabalhar a autoestima, que tal olhar só para o próprio jardim e regar para deixar cada vez mais bonito? Ame-se, cuide-se e, se tiver dificuldades nesse processo, não hesite em buscar ajuda. Boa leitura!

Marisa Sei, editora
marisa.sei@astral.com.br

Toque para ir na matéria desejada



COMO TER AUTOESTIMA
Gostar de si mesmo depende de identificar suas principais qualidades



COMPARAÇÃO ONLINE
Se usadas de maneira inadequada, as redes sociais podem ser prejudiciais



VIRANDO O JOGO
É possível lidar com a baixa autoestima. Saiba como!

Gostar **DE SI**

A autoestima depende de reconhecer as próprias qualidades e sempre se lembrar delas



Os julgamentos que terceiros fazem sobre nós afetam sobremaneira nossa autoestima. Mas por que deveríamos parar imediatamente de nos menosprezar com esses olhares e como encontrar o caminho de plenitude e satisfação com o que vemos no espelho?

Da produtividade no trabalho à qualidade dos nossos relacionamentos, um fator preponderante que influi nessas áreas é a autoestima. Se pararmos para olhar como a concepção sobre nós mesmos impacta a maneira como lidamos com o ambiente ao nosso redor, chegaremos à conclusão assustadora de que, na maioria da vezes, é preciso repensar essa relação.

O caminho não é lógico, simples e muito menos fácil. É preciso abdicar de pré-conceitos e certezas sobre pessoas e atividades corriqueiras. Os resultados podem ser perceptíveis já a curto prazo. Alguns, no entanto, demoram um tempo a mais para se constatar. Aliás, algumas mudanças são tão simples e poderosas que, por si só, desencadeiam uma série de outras microrrevoluções.





ESPELHOS DISTORCIDOS

"A autoestima é o relacionamento que você tem consigo mesmo". É o que afirma a psicóloga junguiana Viviani Mazzocco. Para ela, essa aceitação precisa ser saudável e, para isso, é necessário que elementos como aceitação, cuidado, compreensão, respeito e amor por si mesmo estejam presentes no nosso cotidiano.

DE BEM CONSIGO MESMO, DE BEM COM A VIDA

Os caminhos da autoestima: por onde começar e o que evitar para uma vida de mais satisfação e plenitude?

"Eu aceito"

A aceitação não tem nada a ver com o conformismo, mas sim em parar de lutar contra si mesmo, de resistir contra algo que não pode ser modificado

O corpo importa

Cuide da saúde física, faça exercícios ou atividades que sejam terapêuticas e que proporcionem bem-estar

Um passo de cada vez

Invista em si próprio mesmo de uma percepção mais otimista, dê atenção à sua autoimagem e a reconstrua olhando para as próprias qualidades

No papel

Escreva cerca de 30 características positivas que identifica em você. Isso ajuda a ressignificar possíveis experiência vividas que causaram crenças limitantes de identidade

Em busca da identidade

Conhecer-se por meio da terapia, da arte ou de outra atividade é importante para entrarmos em contato com nossas qualidades, defeitos, potencialidades e bloqueios

Quem vai acompanhado...

Vai mais longe! Por isso, evitar o isolamento participando de eventos que possibilitem a socialização



Com isso, faz-se necessária uma diferenciação não óbvia: não somos só o que vemos no espelho. "Autoestima é você se sentir bonito, interessante e atraente? Sim, é um dos componentes, mas é muito mais do que isso", ressalta Mazzocco.

A psicóloga clínica Regina Helena Scatena define o conceito como "o apreço que o indivíduo tem por si mesmo". Segundo ela, esta apreciação perpassa a autovalorização e a autoaceitação. "Agimos e nos comportamos conforme aquilo que pensamos de nós mesmos, ou seja, uma autoestima elevada nos aproxima do êxito, enquanto a baixa autoestima nos aproxima do fracasso", explica.

Diante disso, e do potencial destrutivo que uma visão distorcida pode ter, é preciso exercitar o olhar para além dos espelhos. Muitas vezes eles estão deformados porque os observamos pelos olhos dos outros e não somos capazes de enxergar. Além disso, ao endossarmos a opinião nociva a respeito do que somos — isso engloba diversos aspectos de nossa personalidade —, estamos vulneráveis a tomar decisões a partir de aspectos que não condizem com nossa realidade.

POR FORA, BELA VIOLA...

Por dentro, pão bolorento. Esse ditado nunca se mostrou tão verdadeiro quanto se aplicado à maneira como reagimos ou tentamos nos mostrar frente às crises de autoestima a que estamos sujeitos — sobretudo no trabalho. São dois extremos: "Algumas pessoas que têm a sua autoestima baixa tendem a assumir uma postura passiva no trabalho, são mais inseguros, desmotivados, acomodados, têm dificuldade de expor as suas ideias, de impor limites e não costumam assumir riscos", explica Viviani. "Outras tendem a assumir uma postura oposta, escondendo a sua baixa autoestima no perfeccionismo. É o famoso workaholic: a pessoa que só vive para trabalhar, nunca recusa trabalho, nunca tira férias, tem infindáveis horas extras no seu banco de horas, são detalhistas, competitivos e têm dificuldade em delegar tarefas", completa.

Se você se encaixa em algum desses perfis, é necessário rever a sua relação com o trabalho. De diversas maneiras, os problemas pessoais têm impacto na carreira e, mesmo que muitos líderes preguem que é necessário separar uma área da outra — e até certo ponto, isso é verdade —, cada vez mais as grandes corporações têm se preocupado em como a qualidade de vida de seus funcionários afetam a produtividade durante o horário comercial.



“Algumas empresas têm investido em treinamentos vivenciais de coaching, PNL (Programação Neurolinguística) e até mesmo práticas de hipnoterapia”, aponta Leandro Piccoli, coach e hipnoterapeuta.



ARRUMANDO O QUINTAL

Você provavelmente já ouviu o ditado “a grama do vizinho é sempre mais verde”. E, muitas vezes, é. O vizinho (aquela pessoa que você sempre acha que está melhor que você) aparenta estar mais contente, mais bem sucedido, mais disposto e tudo parece conspirar a favor dele — e contra você.

O que, muito provavelmente, não contaram é que tudo bem a grama ser mais verde, mas ela é artificial. Oras, não se pode pensar que alguém tenha uma vida perfeita. Além disso, cada um de nós trava uma luta própria (independente da área). Isso tem muito a ver com a forma como olhamos para outras pessoas e como somos inclinados a nos comparar.

É impossível que uma mesma pessoa agregue todas as benesses do mundo. O mesmo vale para as coisas ruins que nos acometem. Sempre há um equilíbrio nesse emaranhado. Acreditar nisso é perigoso e nos leva a crer num cenário inverídico e irreal. “É um grande sofrimento ter o outro como parâmetro de beleza, de inteligência e de felicidade e não conseguir vivenciar sua individualidade”, explica Regina Helena. “Olhar para si e se reconhecer é a chave para a construção da autoconfiança”, completa.

NÃO CAIA NESSA!

Se há algo a se evitar quando o assunto é autoestima é tomar para si todas as opiniões dos outros. Puxe na sua memória: você já se ofendeu com o comentário de alguém sobre seu corpo, suas roupas, seus hábitos ou sobre alguma característica da sua personalidade? Se sim, você precisa rever essas opiniões.

Até certo ponto, os julgamentos que as outras pessoas têm sobre nós podem nos ajudar a melhorar, evoluir e crescer pessoalmente. Por outro lado, esses pitacos, quando não solicitados ou se feitos em tons maldosos, são prejudiciais — e não precisamos deles para viver, não é mesmo?

Cuidar da autoestima tem a ver com os ambientes que frequentamos, com os hábitos que nutrimos, com o que comemos, vestimos e fazemos, mas também com as pessoas que convivemos.



Se, de alguma maneira, elas passam a ser maléficas para nós, precisamos nos afastar. Não é um processo fácil, mas ninguém é obrigado a conviver com quem nos coloca para baixo ou que, além de não entender nossas lutas para mudar, as menospreza e desdenha dessas ações.

Antes, e sempre, é preciso cultivar pessoas que nos amem independentemente das mudanças que acontecerem em nosso dia a dia. Amigos que comemorem as pequenas vitórias em nossas vidas e, principalmente, nos incentivem a continuar em nosso processo de redescoberta, de autoaceitação, de autovalorização e de crescimento pessoal.

Afastar-se de relacionamentos tóxicos é tão válido quanto necessário e, muitas vezes, é a única alternativa para que possamos prosseguir. É importante, no entanto, acreditar na restauração das relações, no diálogo e na conciliação em tempos de crise. Isso requer uma predisposição para que as duas partes desse relacionamento sentem, conversem e se entendam. O que mudou, o que precisa mudar, o que está mudando e como lidar com tudo isso?

O alinhamento de expectativas é fundamental para evitar frustrações, dores e mágoas futuras. Se for preciso voltar a acontecimentos anteriores, faça isso sincera e delicadamente. Não se esqueça do poder das palavras (boas e más) e lembre-se de que, uma vez ditas, não podem retornar de onde vieram.

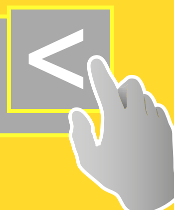
Em todo caso, passe a pensar mais em você, nas pequenas alegrias que gostaria de ter. Em todas as dezenas ou centenas de coisas que fazem de você único e especial. Cultive-as e trate, ou elimine os aspectos negativos que impedem seu crescimento e evolução. O protagonismo das mudanças deve partir de cada um de nós.



Diante do potencial destrutivo que uma visão distorcida pode ter, é preciso exercitar o olhar para além dos espelhos. Muitas vezes eles estão deformados porque os observamos pelos olhos dos outros e não somos capazes de enxergar por outras perspectivas.

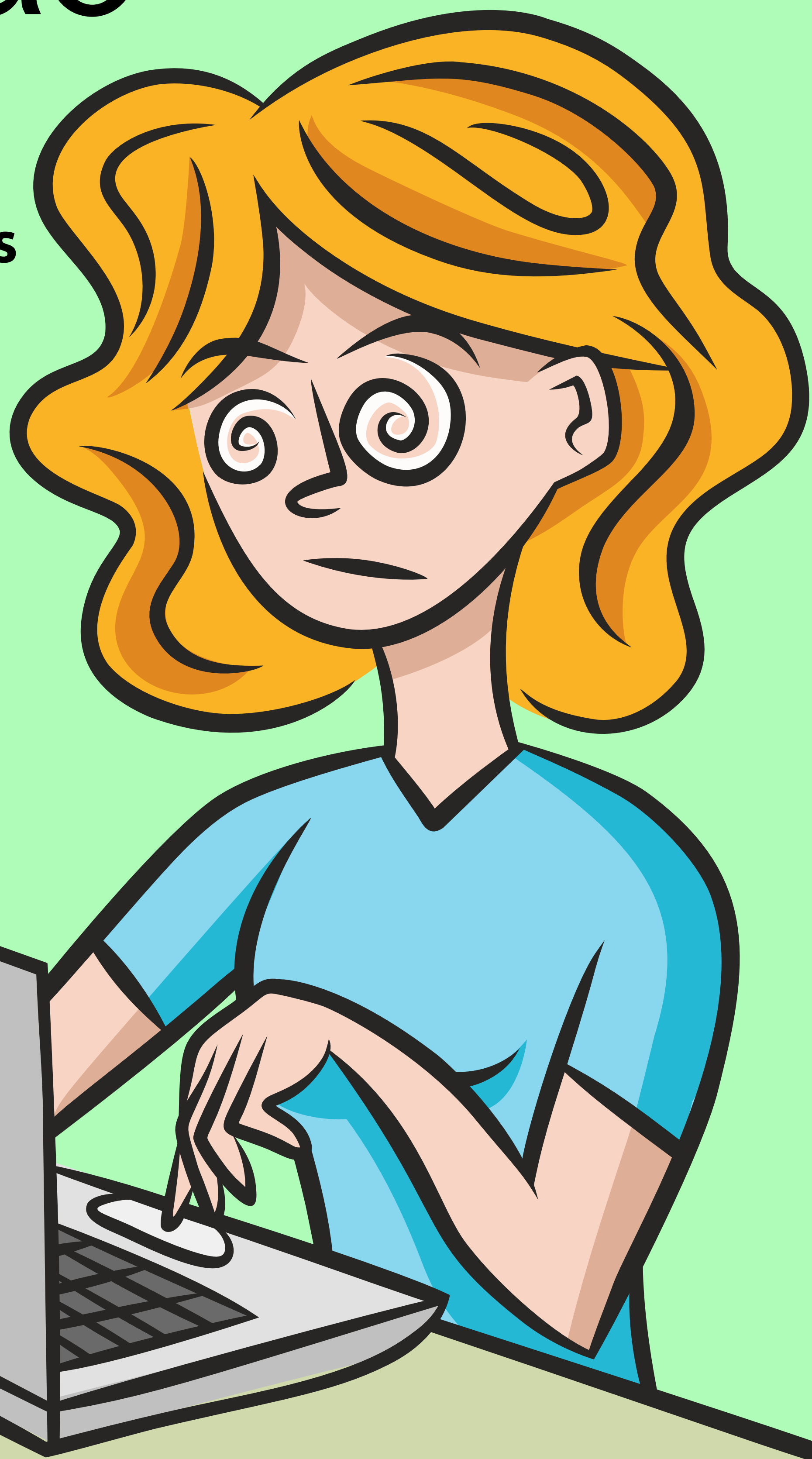
CONSULTORIAS Viviani Mazzocco, psicóloga junguiana Regina Helena Scatena, psicóloga clínica Leandro Piccoli, coach e hipnoterapeuta | **FOTOS** iStock/Getty Images

Toque aqui para retornar ao índice



Comparação ONLINE

Pesquisas mostram como as redes sociais podem ser prejudiciais se não forem usadas do jeito certo



Um pensamento comum ao acessar redes sociais como o Instagram é o de que a vida das pessoas que estão ali é quase perfeita. Elas malham todos os dias, têm corpos sem celulites ou estrias, viajam com uma frequência capaz de sustentar uma agência de viagens. Além disso, todos são bem resolvidos, sem problemas sérios ou contas atrasadas e sempre com a autoestima elevada justificada com uma legenda "lacradora" ou grata. Se você não está em um relacionamento, frequentemente tem a impressão de que todos os seus amigos estão namorando ou casando. Se você está desempregado, a tendência é que você sinta o fracasso subir a cabeça, já que parece que a sua timeline está cheia de pessoas sendo promovidas ou com emprego novo.

Recentemente, o Facebook registrou 127 milhões de usuários ativos no Brasil. De acordo com a companhia, o mercado brasileiro está entre os seus cinco principais. O relatório Brazil Digital Future in Focus, realizado pela comScore, mostrou que o brasileiro gasta um terço do seu tempo nas redes sociais e é um dos usuários mais assíduos do mundo. Esses dados contrastam com um aumento no quadro de ansiedade e depressão. A Organização Mundial da Saúde (OMS) divulgou, em 2017, que o Brasil foi o quin-



to país mais deprimido do mundo e o campeão em ansiedade. Esses transtornos estão diretamente relacionados à autoestima abalada. "A falta de senso de valor diminui a importância que damos a nós mesmos, uma visão deturpada sobre quem somos pode fazer ecoarem dúvidas no coração sobre nossa identidade, importância, confiança e relevância", afirmou o analista cognitivo-comportamental e master coach, Elton Messias.

Contardo Calligaris, em sua coluna no jornal Folha de São Paulo, afirmou que a modernidade é a era em que a existência social depende do olhar dos outros. "Somos quem conseguimos fazer que os outros acreditem que somos. O berço não nos define, o apreço ou o desprezo dos outros, sim", escreveu o psicanalista. Nas redes sociais, isso fica evidente na busca incessante por likes e compartilhamentos. A psicóloga Regina Helena Scatena explica que as curtidas acabam funcionando como um índice de aprovação. "As postagens de textos, as 'selfies', vêm se tornando instrumentos de apelo pela atenção do outro, principalmente quando postados de forma excessiva", conta a especialista.

Uma pesquisa realizada pelo Ibope em conjunto com a Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP) mostra que, no Brasil, são realizadas 1700 operações plásticas por dia, anualmente são 645 mil. Neste quesito, só perdemos para os Estados Unidos, que realizam mais de um milhão de cirurgias por ano.





Um outro estudo, feito pela Academia Americana de Cirurgia Facial, revelou que mais da metade dos cirurgiões plásticos atenderam clientes que realizaram procedimentos estéticos para parecer melhor em selfies. Especialistas britânicos criaram o termo Dismorfia do Snapchat para se referir aos jovens que procuram por cirurgias plásticas para ficarem parecidos com as suas fotos com filtros, como na rede social.

Mas então devemos parar de usar as redes sociais? Não exatamente! Regina explica que uma dosagem do uso é necessária. “O uso das redes sociais deve ser dosado, pois, do contrário, pessoas menos confiantes podem se tornar dependentes de uma pseudo aprovação de outros usuários”, disse a psicóloga. Ao utilizar essas plataformas, é importante ter a consciência de que há uma certa ilusão propiciada por aqueles perfis. “Muitas pessoas postam suas conquistas, um dia a dia perfeito em praias, viagens, com pessoas incríveis e sem defeitos. Quantas postam seus desafios, suas dificuldades e como batalham para construir ou conquistar algo? E não se trata de vitimizar, mas de humanizar a vida”, explica o analista cognitivo-comportamental e master coach, Elton Messias.

A recomendação da coach e psicóloga Lívia Marques é que as pessoas devem buscar o fortalecimento antes de encarar esse universo. “Primeiro, entenda que rede social é para você ter pessoas próximas, que gostam de você. Julgamentos existirão sempre. Para isso, é necessário que você esteja apto para receber críticas”, explica.



SELFIES

As selfies são comuns nas redes sociais, o termo americano não tem tradução para o português, elas basicamente funcionam como autorretratos. O que as pessoas não sabem é que essas publicações revelam muito sobre a autoestima de quem posta e têm um impacto direto na de quem vê. A Universidade Estadual da Pensilvânia, nos Estados Unidos, fez uma análise com usuários do Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat e Tinder. O estudo mostrou que as pessoas, realmente, tendem a se comparar com fotos muito bem editadas e filtradas postadas nas redes e, com isso, há uma redução da autoestima. Apesar disso, selfies tiradas em grupo ou com mais de uma pessoa tiveram um impacto positivo.



USE A SEU FAVOR!

As redes sociais não são monstros dos quais temos que ter medo. Elas podem ser usadas a nosso favor. É importante prezar pela qualidade do conteúdo que se consome e compartilha. O especialista Elton Messias explica que a máxima "você é o que você come" vale também para a mente, portanto, nós somos o que pensamos. "Interaja com perfis de pessoas que têm o mesmo objetivo que você. Quem você pensa que é? Caminhe com pessoas que motivam e desafiam você ser melhor a cada dia", disse o especialista. "É a sua vida. Em dias de tantas informações e pessoas falidas emocionalmente, imagine a quantidade de benefícios que terá ao buscar a si mesmo, identificar e resgatar o seu valor e elevar sua vida a níveis ainda maiores? Seja você. Plenamente", completa Elton.



Para preservar a autoestima, é importante não enxergar as redes sociais como parâmetro de realidade, pois as vivências são expostas parcialmente e não retratam a essência de cada pessoa. Devem-se dosar as expectativas quando as reflexões são compartilhadas; se ninguém lhe der uma devolutiva, não significa que você foi ignorado ou que sua ideia não tem valor, foi isso o que a psicóloga Regina Helena Scatena, explicou. "É importante que a rede social não se torne o centro de sua vida ou um instrumento que dê sentido a ela, pois tudo que é extremo deixa de ser saudável", disse a especialista.

Em tempos digitais, é quase impensável não usufruir dos benefícios das redes sociais. Elas aproximam pessoas que estão longe, são fontes de informações e instrumentos de mobilização. Além disso, a internet é a principal ferramenta na busca de conhecimentos e novidades. Dessa forma, não há nada de errado em querer compartilhar os seus bons momentos nas redes sociais, mas quando sua interação nesses espaços tem o intuito de buscar a aprovação alheia, não é saudável. "Esse compartilhamento só se torna problemático quando a pessoa necessita de aprovação para se sentir bem ou alimentar seu bem-estar a partir da comparação com o outro", reforça a psicóloga Daniela Priscilla Castro.

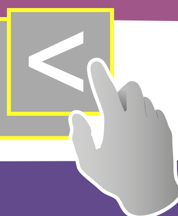


CONSELHOS

A psicóloga Daniela Priscilla de Castro deixou algumas dicas sobre se comparar aos outros internautas nas redes sociais: se comparar ao outro limita a individualidade. Concentre-se em quem você é realmente, se avalie como único, fortaleça o seu próprio eu e acabe com as comparações externas. Se realmente desejamos melhorar e aumentar a nossa autoestima, temos que ser pessoas autônomas de espírito. Compare-se a você mesmo! Avalie o você de ontem, o você de hoje e o você que espera do futuro. Essa sim é uma comparação saudável, pois ajuda a ampliar seus sentidos e níveis de consciência. Desta forma, seremos capazes de encontrar a parte positiva das críticas que recebemos das pessoas e investiremos em nossa melhoria pessoal.

CONSULTORIAS Livia Marques, coach e psicóloga; Daniela Priscila Castro, psicóloga do Instituto EndoVitta; Elton Messias, master coach; Regina Helena Scatena, psicóloga da Clínica Megamed. | **FOTOS** iStock/Getty Images

Toque aqui para retornar ao índice





Virando o **JOGO**

Mandar a baixa autoestima embora não é tarefa fácil, nós sabemos bem. Ainda assim, não é impossível. Lidar com uma das maiores vilãs dos tempos modernos é questão essencial para uma vida melhor e mais leve

Na contramão dos ideais otimistas que o desenvolvimento da nossa sociedade proporciona, a baixa autoestima surge como uma verdadeira epidemia no mundo contemporâneo. Mesmo vivendo em um momento em que a tecnologia e o esclarecimento oferecem uma qualidade de vida nunca antes vista na história da humanidade, frequentemente sentimos um vazio, um descontentamento difícil de lidar.

A autoestima se insere neste contexto como causa ou consequência, em um ciclo contínuo de insatisfação que aflige muitas pessoas. Quando nos sentimos incapazes e insuficientes, pode surgir uma crise interior que desencadeia inúmeros de problemas na vida em sociedade.



[@viper]



Buscar entender não só as razões, mas o próprio significado desta condição é importante. É necessário entendermos que a autoestima é uma análise pessoal e subjetiva que irá gerar ideias e sensações sobre o seu próprio ser. Em outras palavras, ela determina a forma com que você se enxerga, positiva e negativamente, e, assim, como irá interagir com o mundo ao seu redor.

Essa construção de identidade começa nos primeiros anos de vida, quando, ainda crianças, desenvolvemos a percepção do "eu" e do "outro" a partir da interação com outras pessoas. Então passamos a agregar valores sobre o que vemos e sentimos, tais quais "bonito", "feio", "certo", "errado", etc. E são justamente esses conceitos que, aplicados internamente, moldam a nossa autoimagem.

Quando alguém vivencia um quadro de baixa autoestima, a tendência é que ele se torne uma espécie de inimigo de si mesmo. Passa a se criticar frequentemente e a possuir dificuldades de valorizar as próprias realizações, fazendo com que o seu cotidiano seja penoso e sempre assombrado pelo sentimento de incapacidade.

Existem diversas formas de melhorar a sua autoestima e fazer as pazes consigo mesmo. Nas páginas a seguir, trouxemos mais informações e dicas em um passo a passo sobre como lidar com esse que é um dos grandes desafios do nosso dia a dia.



DANDO UM UP NA AUTOESTIMA

AVALIAR A SUA AUTOESTIMA

É o primeiro e fundamental passo. Como você anda se enxergando? Pensamentos negativos e excesso de autocríticas são fortes indícios de que está na hora de rever certos aspectos da sua vida que podem estar causando baixa autoestima. Duas ações podem facilitar este processo inicial.

PARE E OBSERVE

Com que frequência seus pensamentos a respeito de si mesmo são negativos? Reflexões envolvendo comparações com outras pessoas, reclamações excessivas e até mesmo generalizações e estereótipos são sinais de alerta.

ENCONTRE O AGENTE CAUSADOR

Tente visualizar fatores que despertam insatisfação em você. Questões envolvendo aparência, traumas antigos, ambições na carreira profissional, frustrações e o desenrolar das relações interpessoais podem estimular a baixa autoestima. Além disso, é importante também perceber a partir de que momento esses incômodos surgiram.

TRACE UMA META.

Para lidar com a baixa autoestima, nada melhor do que definir pequenos objetivos. Você pode estabelecer, por exemplo, de ao menos uma vez por dia falar consigo mesmo de forma mais positiva, buscando encontrar e valorizar suas qualidades. O importante aqui é começar a transformar sua voz interior, fazendo com que ela seja menos negativa e mais encorajadora.

CONHEÇA SEUS ATRIBUTOS

Liste cinco ações positivas e cinco negativas quando o assunto é autoestima. Acredite, ter clareza a respeito desses atos é parte importante do processo.

FAÇA REGISTROS, COMO UM DIÁRIO.

Nele, escreva todas as coisas boas que você praticou ou descobriu a seu respeito ao longo dos dias. Esse é um ótimo exercício para você enaltecer o seu lado positivo e perceber a importância dele. Assim, quando a crise de baixo autoestima surgir, o diário pode se tornar uma ferramenta para combatê-la.

PERDOE-SE.

Uma das maiores dificuldades de quem sofre com este problema é admitir que errar é humano e que ninguém é perfeito. A autocobrança se torna tão grande que o menor erro representa motivo para uma tempestade. Portanto, reconheça suas imperfeições e o fato de que elas não tornam você inferior aos demais. Todos falham, e tudo bem.



SE PRECISAR, PROCURE AJUDA ESPECIALIZADA.

O acompanhamento psicológico é um grande aliado não só nas crises de autoestima, mas também na busca pelo autoconhecimento, essencial para que ela não volte a ser uma vilã em sua vida.

REINVENTE A SUA ROTINA.

Não raro, o nosso cotidiano é repleto de hábitos que reforçam a baixa autoestima. Procrastinação, má alimentação, falta de exercícios físicos e até mesmo a falta de tempo para realizar algo que você gosta: tudo isso pode estar relacionado com o seu estado interior. Analise o seu dia a dia e veja o que é possível mudar. Experimente! Aos poucos você pode desenvolver novos hábitos, mais positivos e saudáveis.

ENCARE OS FATOS:

Você, assim como todos nós, é imperfeito e possui vários defeitos. Pode não ser bem humorado como deseja, ser tímido ou ter outras coisas que o desagradam, mas é dono de muitas qualidades também. Entenda que é justamente as diferenças e imperfeições em sua personalidade que o tornam uma pessoa única e completa. Aliás, como teríamos o conhecimento do que é perfeito sem conviver com o imperfeito, não é mesmo?

HORA DE SE CONHECER MELHOR

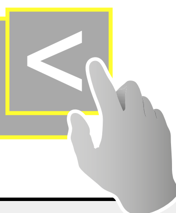
Ao falarmos de autoestima, não podemos ficar só na teoria. É necessário conhecermos as nossas próprias forças e fraquezas para depois darmos o primeiro passo rumo à prática que transforma.

❤ **Depois de refletir sobre o assunto, pegue um papel e anote cinco atitudes positivas para a sua autoestima**

❤ **Agora, com mais atenção ainda, visualize cinco ações que podem provocar o oposto e diminuir a sua autoestima**

[@viper]

Toque aqui para retornar ao índice



Mente Curiosa

Ano 3, Nº 49 - 2019

Editora Marisa Sei **Design** Zu Fernandes (Editora-chefe), Angela A. Soares e Mariana Rodriguero **Grupo Editorial** Raquel Luciano (Editora-chefe), Fernanda Villas Bôas (Assistente editorial), Otávio Mattiazzo Neto (Criação e desenvolvimento de produto), Lissandra Mahnis (Circulação) Alexandre M. Carmo (Tecnologia e revisão gráfica) **Foto de capa** iStock Images

alto astral editora

©2019 EDITORA ALTO ASTRAL LTDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. PROIBIDA A REPRODUÇÃO.

ANER ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE EDITORES DE REVISTAS

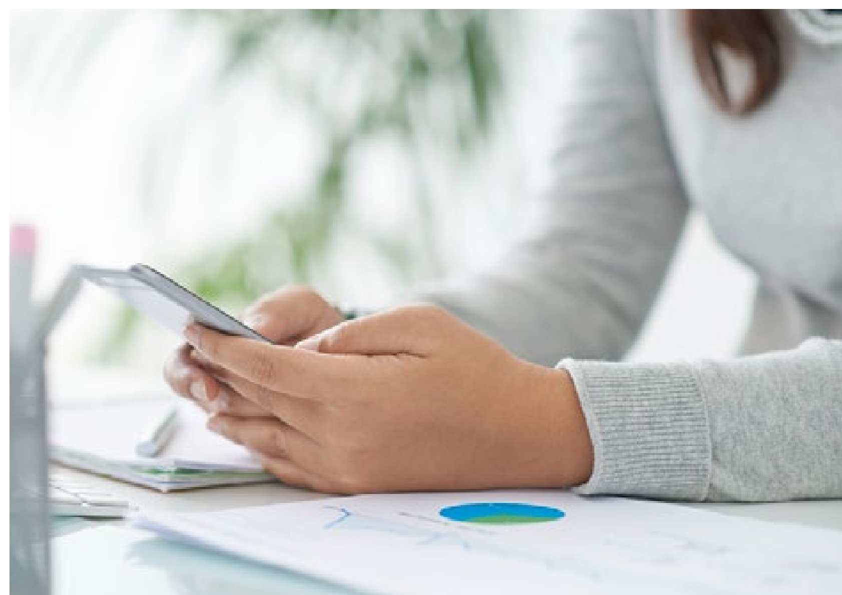
PRESIDENTE João Carlos de Almeida **DIRETOR EXECUTIVO** Pedro José Chiquito **DIRETOR COMERCIAL** Silvino Brasolotto Junior **DIRETOR EDITORIAL** Alessandro Paveloski **GERENTE DE REDAÇÃO** Mara De Santi **PUBLICIDADE Gerente** Samantha Pestana **Equipe Comercial** Marcio Costa e Beatriz Souza **Mercado Regional** (DF) ARMAZÉM DE COMUNICAÇÃO (61) 3321- 3440, (RJ) PLUS REPRESENTAÇÃO (21) 2240- 9273 **Brand Lab** Vanessa Neves. Fone (11) 3048-2900 / **E-mail** publicidade@astral.com.br **MARKETING Gerente** Flaviana Castro **E-mail** marketing@astral.com.br **SERVIÇOS GRÁFICOS Gerente** José Antonio Rodrigues **ADMINISTRATIVO/FINANCEIRO Gerente** Jason Pereira **ENDEREÇOS BAURU** Rua Gustavo Maciel, 19-26, CEP 17012-110, Bauru, SP. Caixa Postal 471, CEP 17015-970, Bauru, SP. Fone (14) 3235-3878, Fax (14) 3235-3879 **SÃO PAULO** Rua Vicente Pinzon, Nº 173, 4º Andar, CEP 04547-130, Vila Olímpia, São Paulo, SP, Fone/Fax (11) 3048-2900 **ATENDIMENTO AO LEITOR** ✆ (14) 3235-3885 De segunda a sexta, das 8h às 18h **E-mail** atendimento@astral.com.br Caixa Postal 471, CEP 17015-970, Bauru, SP **Loja** www.astralshopping.com.br **E-mail** contato@astralshopping.com.br **ANUNCIE E-mail** publicidade@astral.com.br **Fone** (11) 3048-2900

QUER MAIS CONTEÚDO? Acesse o Portal Alto Astral!

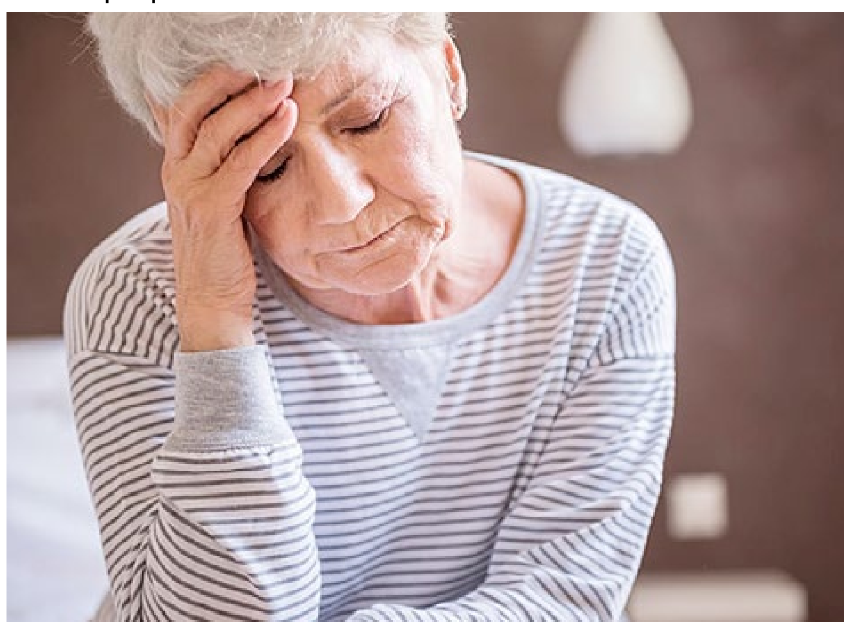
Confira informações atualizadas sobre saúde e bem-estar, horóscopo, receitas, dicas de moda e beleza e muito mais!



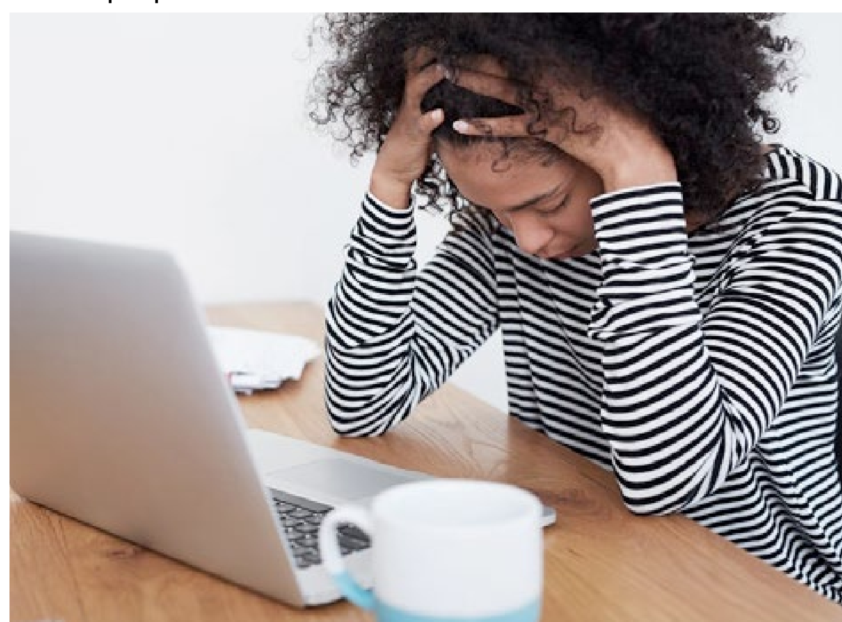
SAIBA MAIS SOBRE
A TERAPIA BREVE



5 GAMES E APLICATIVOS
PARA ESTIMULAR A MEMÓRIA



CUIDADOS PÓS-AVC:
COMO LIDAR COM O PACIENTE



EXERCÍCIOS DE RESPIRAÇÃO
PARA A CONCENTRAÇÃO

alto astral

www.altoastral.com.br

